



## Rånäs OK inbjuder till DM-stafett för Uppland och Stockholm söndagen den 19 september 2010

### Klassindelning med preliminära banlängder i km för Uppland

D12	gul-vit-gul	2,5 – 2,0 – 2,5	H12	gul-vit-gul	2,5 – 2,0 – 2,5
D14	orange-gul-orange	3,0 – 2,5 – 3,0	H14	orange-gul-orange	3,5 – 2,5 – 3,5
D16	violett-orange-violett	4,0 – 3,0 – 4,0	H16	violett-orange-violett	4,5 – 3,5 – 4,5
D20	svart-svart-svart	4,5 – 4,5 – 4,5	H20	svart-svart-svart	6,5 – 6,5 – 6,5
D21	svart-svart-svart	6,0 – 6,0 – 6,0	H21	svart-svart-svart	8,5 – 8,5 – 8,5
D120	blå-blå-blå	4,0 – 3,0 – 4,0	H120	svart-svart-svart	5,0 – 4,5 – 6,0
D150	blå-blå-blå	3,5 – 2,5 – 3,5	H150	blå-blå-blå	4,5 – 3,5 – 4,5
D180	blå-orange-blå	3,0 – 2,5 – 3,0	H180	blå-orange-blå	4,0 – 3,5 – 4,0
D200	blå-orange-blå	2,5 – 2,0 – 2,5	H200	blå-orange-blå	3,0 – 2,5 – 3,0

Öppen17 3,5 – 3,5 – 4,5 (ej mästerskap)

Samtliga sträckor är gafflade förutom sträcka 2 för klasserna DH12-DH16 samt DH120 och äldre. I Öppen17 är sträckorna 1-3 raka.

I klasserna DH12-DH16 är det tillåtet med upp till tre löpare på sträcka 2. Förste löpare i mål på sträcka 2 växlar till löpare på sträcka 3. **Vid anmälan måste antalet extralöpare anges.**

### Klassindelning med preliminära banlängder i km för Stockholm

D12	gul-vit-gul	2,5 – 2,0 – 2,5	H12	gul-vit-gul	2,5 – 2,0 – 2,5
D14	orange-gul-orange	3,0 – 2,5 – 3,0	H14	orange-gul-orange	3,5 – 2,5 – 3,5
D16	violett-orange-violett	4,0 – 3,0 – 4,0	H16	violett-orange-violett	4,5 – 3,5 – 4,5
D20	svart-svart-svart	4,5 – 4,5 – 4,5	H20	svart-svart-svart	6,5 – 6,5 – 6,5
D21	svart-svart-svart	6,0 – 6,0 – 6,0	H21	svart-svart-svart	8,5 – 8,5 – 8,5
D120	blå-blå-blå	4,0 – 3,0 – 4,0	H120	svart-svart-svart	5,0 – 4,5 – 6,0
D150	blå-blå-blå	3,5 – 2,5 – 3,5	H150	blå-blå-blå	4,5 – 3,5 – 4,5
D180	blå-orange-blå	3,0 – 2,5 – 3,0	H180	blå-orange-blå	4,0 – 3,5 – 4,0
D210	blå-orange-blå	2,5 – 2,0 – 2,5	H210	blå-orange-blå	3,0 – 2,5 – 3,0
Ung12	2,0 – 2,0 – 2,0	Ung16	2,5 – 3,5 – 2,5	Öppen17	3,5 – 3,5 – 4,5 (ej mästerskapsklasser)

Samtliga sträckor är gafflade förutom sträcka 2 för klasserna DH12-DH16 och DH120 – DH210. I Öppen17, Ung12 och Ung16 är alla sträckorna raka (ogafflade).

I klasserna DH12-DH16 och DH120-DH210 är det tillåtet med upp till tre löpare på sträcka 2. Förste löpare i mål på sträcka 2 växlar till löpare på sträcka 3. **Vid anmälan måste antalet extralöpare anges.**

### Öppna, individuella klasser med preliminära banlängder i km (Direktanmälan)

Ö1 (Vit) 2,5	Ö4 (Orange) 3,0	Ö7 (Svart) 3,0
Ö2 (Gul) 3,5	Ö6 (Violett) 5,5	Ö9 (Svart) 7,0

### Anmälningar

Ska vara oss tillhanda senast **fredagen 3 september** på adress: Rånäs OK c/o Jonas Eriksson, Seminariegränd 5A 752 28 Uppsala eller på e-post: [erikssonjonas@telia.com](mailto:erikssonjonas@telia.com). Löpare i Öppna klasser anmäler sig på tävlingsdagen. Bricknummer knutet till lag och sträcka anges vid anmälan.

<b>Ålderssammansättning</b>	<b>För Uppland</b> I klasserna DH-12 är högsta ålder 12 år, i DH14, 14 år och i DH16, I Öppen17 finns inga åldersbegränsningar. I klasserna DH120-200 är lägsta ålder på lagmedlem 35 år, ingen högsta ålder. Varje löparens födelseår gäller som kriterie för lagsammansättningen.
<b>Ålderssammansättning</b>	<b>För Stockholm</b> I klasserna Ung12 är högsta ålder 12 år i Ung16, 16 år. I Ung17 finns inga åldersbegränsningar. I klasserna DH120-210 är lägsta ålder på lagmedlem 35 år. Varje löparens födelseår gäller som kriterie för lagsammansättningen. Extralöparens ålder i klasserna DH120-210 ska ligga inom ramen för reglerna om lagets totala ålder och den yngste i laget
<b>Avgifter</b>	Anmälningsavgiften faktureras och är 57 kr per löpare upp till 16 år. 97 kr per löpare för övriga. Höjd startavgift pga plakett-tillägg på 7 kr.
<b>Efteranmälan</b>	Mot 50 % förhöjd avgift onsdagen 15 september senast kl. 20:00, telefon : <b>073-504 9795</b> eller e-post: <a href="mailto:erikssonjonas@telia.com">erikssonjonas@telia.com</a>
<b>PM + startlista</b>	Publiceras på <a href="http://www.ranasok.se">www.ranasok.se</a> .
<b>Samling</b>	Vägvisning väg 280 2 km norr Rimbo. Kollektivt från Stockholm med buss 639. Hållplats Bobacken. Avstånd till TC ca: 500 m. <b>Bussar OBS!</b> Uppge vid anmälan om ni kommer med stor buss!
<b>Stämplingssystem</b>	Sportident. Saknas briccknummer tilldelas hyrbricka à 25 kr. Brickan är därefter låst till laget och sträckan. Borttappad hyrbricka faktureras klubben med marknadspriset.
<b>Första start</b>	Första start 10:00
<b>Karta</b>	Skala 1:10 000 för samtliga klasser. Ekvidistans 2,5m. Äldre karta reviderad 2010.
<b>Terrängbeskrivning</b>	Skogsmark med ett antal vägar och stigar. Svag till måttligt kuperad terräng med ett flera små höjder och mindre sankmarker. God till mycket god framkomlighet.
<b>Dusch</b>	Tempererad dusch utomhus. TC – Dusch ca: 50m.
<b>Service</b>	Barnpassning, miniknat, servering och försäljning finns på TC.
<b>Tävlingsledare</b>	Marica Tynell 0735-120 476 <b>Bitr.tävlingsledare</b> Hans Eriksson 0705-109 624
<b>Banläggare</b>	Elisabeth Hedlöf 0702-193 381 <b>Bitr.banläggare</b> Boris Andersson
<b>Kontrollanter</b>	Sören Eriksson, Länna IF (tävling), Rolf Andersson Rimbo SOK (banor)

**Välkomna önskar Rånäs OK!**